

В КГ показатели техники торможения «пругом» обнаружили взаимосвязь с показателями техники торможения «упором» ( $r = 0,50$ ), что подтверждает преимущество в качестве овладения по абсолютной величине экспертных оценок техникой торможений представителями КГ, где занятия проводились только на лыжах и объем выполняемой ею работы на снегу был значительно выше чем в ЭГ. В ЭГ взаимосвязь между указанными техническими приемами отсутствовала.

**Заключение.** Корреляционный анализ позволил получить информацию о взаимосвязи показателей техники выполнения лыжных ходов и торможений лыжами у занимающихся ЭГ и КГ. Он указал на существование взаимосвязей экспертных оценок техники лыжных ходов у представителей ЭГ, а торможений лыжами – в КГ.

#### Список литературы

1. Физическая культура и здоровье (I–IV классы) : учебная программа // Учебные программы для учреждений общего среднего образования с русским языком обучения. – Минск : НИО, 2012. – С. 198–239.
2. Барков, В. А. Научно-методические основы лыжной подготовки будущих учителей начальных классов : монография / В. А. Барков, Ю. В. Сак. – Гродно : ГрГУ им. Янки Купалы, 2011. – 143 с.
3. Сак, Ю. В. Формирование знаний и двигательных навыков по лыжной подготовке у будущих учителей начальных классов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ю. В. Сак ; БГУФК. – Минск, 2015. – 28 с.
4. Лыжный спорт : учебник для ин-тов и техникумов физ. культуры / Ю. А. Абрамов [и др.] ; под общ. ред. В. Д. Евстратова, Г. Б. Чукардина, Б. И. Сергеева. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 319 с.
5. Физическая культура : типовая учебная программа для высших учеб. заведений / сост.: В. А. Коледа [и др.] ; под ред. В. А. Коледы. – Минск : РИВШ, 2008. – 60 с.

## ОРГАНИЗАЦИЯ ДОСУГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЖЕНЩИН ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

*Е.П. Сафронова  
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Постарение населения – одна из основных проблем тревожащих в настоящее время почти все без исключения страны мира. Пожилые люди стали отдельной демографической, социальной и медико-биологической категорией, требующей специального подхода к решению своим проблем [1]. В Республике Беларусь, как и в других странах Европы, наметилась тенденция роста доли пожилых людей в общей численности населения. К 2020 году доля пожилых может достигнуть 27% – такой прогноз делают белорусские специалисты. Однако старение населения – обще-европейская тенденция. Жизнь человека не является полноценной, если не реализуется его право на отдых, на предпочтительные формы проведения свободного времени. Досуг и отдых играет особо важную роль в жизни людей пожилого возраста, особенно когда не возможно их участие в трудовой деятельности.

Цель исследования – определить специфику досуга женщин пожилого возраста.

**Материал и методы.** Для исследования организации досуга женщин пожилого возраста было проведено социологическое исследование на базе КСЦ "Локомотив". В качестве методов исследования применялись: метод массового анкетного опроса, сравнительный метод, метод статистического анализа. В ходе анкетирования было опрошено 50 женщин в возрасте 56–65 лет.

**Результаты и их обсуждение.** Согласно результатам анкетного опроса, респонденты чаще всего посвящают свое свободное время просмотру телевизора – 55%. При этом абсолютное большинство респондентов (73,2%) занимаются просмотром телепередач ежедневно. Доминирование данного вида досуга в определенной степени определяется материальным положением и возрастом респондентов. На втором месте в качестве наиболее распространенного занятия у пожилого населения находится чтение литературы, газет журналов. Так, 45% респондентов назвали в качестве одно из наиболее продолжительных занятий чтение книг, газет, журналов (табл.1). 55,4% респондентов ответили, что читают книги, журналы, газеты ежедневно (табл.2). Преобладание чтения в качестве досуга у лиц женского пола может быть обусловлено тем, что мужчины предпочитают более активно проводить свое время, вне домашней обстановки, тогда как женщины в большей степени ориентированы на совмещение досуговых занятий с традиционными женскими обязанностями по выполнению домашней работы, воспитанию подрастающего поколения и т.д.

Важной характеристикой досуга пожилых людей является его коммуникативная составляющая. Недостаток коммуникативной составляющей ведет к замкнутости, одиночеству, что

порождает агрессию, уязвимость, способствует ухудшению состояния здоровья. По результатам нашего исследования общение с близкими и друзьями в качестве одного из наиболее распространенных занятий в свободное время отметили 40% респондентов, 34,6% респондентов ответили, что общаются с близкими и друзьями ежедневно, а 36,5% – 2-3 раза в неделю (табл. 1, табл.2). Таким образом, в коммуникациях пожилых людей преобладают с близкими и друзьями 2-3 раза в неделю.

Воспитание внуков в качестве одного наиболее распространенных занятий отметили 28% респондентов и 22,8% респондентов отметили, что занимаются воспитанием внуков ежедневно, 35,6% – 2-3 раза в неделю (табл.1, табл.2). Таким образом, воспитание внуков остается традиционным занятием пожилых женщин.

Таблица 1 – Наиболее продолжительные занятия пожилых граждан (по оценкам респондентов, в % к числу респондентов)

Наиболее продолжительные по времени занятия	% респондентов
Просмотр телевизора	55
Чтение книг, газет, журналов	45
Общение с близкими и друзьями	40
Воспитание внуков, забота о семье	28
Занятие физической культурой и спортом	35
Занятие хобби	10

Занятие физической культурой и спортом в качестве одного из наиболее распространенных отметили 35% респондентов и 25% ответили, что занимаются физической культурой и спортом ежедневно, а 21,8 – 2-3 раза в неделю. Следовательно, незначительная часть пожилого населения уделяет внимание регулярному поддержанию здоровья. Наиболее часто встречаемые формы занятий физической культурой были названы: занятия скандинавской ходьбой, бодифлекс, пилатес, плавание, прогулки в среднем темпе. Занятие любимым делом, хобби в качестве одного из наиболее продолжительных занятий отметили 10% респондентов, 25,7% респондентов ответили, что занимаются им ежедневно, 37,5% – 2-3 раза в неделю.

Посещение учреждений культуры не является широко распространенным занятием среди пожилого населения. При ответе на вопрос «Как часто Вы посещаете учреждения культуры?», большинство – 60% респондентов ответили, что посещают данные учреждения 1-2 раза в год. 26% респондентов не посещают учреждения культуры вообще. 10% респондентов посещают учреждения культуры несколько раз в год; 2% респондентов посещают учреждения данного типа 1-2 раза в месяц, и 2% проводят время в данных учреждениях более 2 раз в месяц.

Таблица 2

**Частота различных видов досуговых занятий  
(в % к числу респондентов)**

Варианты ответа	Ежедневно	2-3 раза в нед.	2-3 раза в месяц	Несколько раз в год	Никогда	Затрудняюсь ответить
Просмотр телевизора	73,2	8,9	3,5	2,4	0	12
Чтение книг, газет, журналов	55,4	15,6	8,9	10,1	4	6
Общение с близкими и друзьями	34,6	36,5	5,2	13,7	2	8
Воспитание внуков, забота о семье	22,8	35,6	10,2	2,2	25	4,2
Занятие ФК и С	25	27,8	22,4	2	20,8	2
Занятие хобби	25,7	37,5	12	8,1	4,5	12,2

Можно предположить, что редкость посещения учреждений культуры пожилыми женщинами обусловлена отсутствием финансовых возможностей оплатить стоимость билетов;

плохим состоянием здоровья и самочувствия; удаленностью учреждений культуры от мест проживания.

Согласно результатам данного опроса, самой распространенной формой проведения досуга абсолютное большинство респондентов – 55% выбирают выращивание растений на огороде, земельном участке в период дачного сезона и лишь 20% – выбирают спортивно-оздоровительные мероприятия.

**Заключение.** В структуре досуговой деятельности пожилого населения доминируют пассивные индивидуальные виды досуга, в большей или меньшей степени способствующие развитию личности. Так, это, прежде всего, просмотр телепередач и чтение литературы и периодических изданий. Пассивный характер досуга пожилых обусловлен низким уровнем дохода данной социально-демографической группы, плохим состоянием здоровья, необходимостью заботы о семье и внуках, что особенно характерно для пожилых женщин. Однако концентрация досуга частной сфере жизни значительно сужает кругозор пожилых людей, препятствуют появлению у них новых коммуникативных связей. Следовательно, социальная политика в сфере досуга пожилого населения должна быть направлена на обеспечение возможностей активного досуга пожилого населения, локализованного в публичной сфере жизни и занятиях физической культурой.

#### Список литературы

1. Филатов С.А., Безденежная Л.П., Андреева Л.С. Геронтология. Учебник. Изд.2-е. – Ростов н/Д:Феникс, 2005. – С. 6–7.

## **СПЕЦИАЛЬНАЯ СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА БЕГУНОВ-СПРИНТЕРОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА**

*Г.Н. Ситкевич, Е.В. Михаленок  
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Бег на короткие дистанции является одним из самых зрелищных и популярных видов легкой атлетики. Л.П. Матвеев [3] считает, что общая физическая подготовка создает предпосылки для решения задач специальной физической подготовки и обуславливает в единстве с другими сторонами подготовки общий подъем функциональных возможностей организма спортсмена, всестороннее развитие его двигательных качеств и приобретение навыков, необходимых как в спорте, так и в жизненной практике.

Вместе с ростом спортивного мастерства средства общей физической подготовки (ОФП) все больше направляются на поддержание, а в ряде случаев и на укрепление компонентов физической подготовленности. Это, прежде всего, работоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, процессы обмена и выделения. Для повышения функциональных возможностей этих систем следует широко применять продолжительный бег, кроссы, ходьбу на лыжах, плавание и т.п., что позволит улучшить восстановительные способности организма и увеличить объем специальной тренировки [4, 5].

Большое значение в физической подготовке имеют упражнения для повышения функциональных возможностей применительно к спортивной специализации, к избранному виду легкой атлетики.

Специальная физическая подготовка (СФП) легкоатлета направлена на развитие отдельных мышечных групп спортсмена, приобретение им тех двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов в избранном виде спорта. Она должна состоять из упражнений, возможно схожих по амплитуде движений, характеру и величине мышечных усилий, нагрузке на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, по психическим напряжениям и т. п. К ним относятся специально-подготовительные упражнения, включающие в себя элемент, часть или избранный вид легкой атлетики в целом [4].

Объем упражнений ОФП и СФП в системе тренировки спортсмена в значительной мере определяется уровнями компонентов его подготовленности. Если у спортсмена недостаточно развита сила определенных групп мышц, мала подвижность в суставах или недостаточна работоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, то используются соответствующие средства и методы физической подготовки [5].